

平成30年6月後半メニュー



6月18日(月)～6月30日(土)

お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104
FAX 029-267-5916

◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いします。
※茨城県産米を使用しております。
※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

☆ おすすめメニュー ☆



6/25～6/29

台湾料理を再現シリーズ第3弾
パイコーハン
排骨飯

ワタルシェフの台湾再現メニュー！
台湾の屋台で大人気のパイコーハン
豚バラ肉に衣をつけて揚げて甘辛く
仕上げているので、ご飯との相性バ
ツグン！！
台湾の風味も味わえます！！



6/18～6/22

シンガポールチキンライス



6/25～6/29

長崎トルコライス

Facebookやtwitter、instagramで最新情報や
本日の日替わりメニューなどお得な情報を更
新中！！

お弁当の万年屋 で検索

おにぎり (梅・シャケ・明太子・コブ・ツナマヨ)
おにぎり各種 120円
普通盛ライス単品 200円

6月21日(木)は夏至
関西では、夏至にタコを食べる風習が
あります！夏至には万年屋の三浜た
こめしをどうぞ！！

三浜たこめし
1,000円(税込)



カレーとセットで
50円引き！



たっぷり野菜
のサラダ

金沢カレーパン製造会社と
提携！当日注文でお弁当
と一緒にお届け！
金沢カレーパン
250円(税込み)

数量限定



6月20日(水)

低温調理で柔らかく仕上げました
「自家製ローストポーク」
税込800円



6月27日(水)

「お箸で切れるでっかい酢豚ステーキ」
税込750円

一段のり弁当の内好評販売中！

皇室ご献上の浜「東松島市矢本」の海苔
ひたちなか市黒澤醤油店「醤油」使用
おかず：日替わりおまかせメニュー
一段のり弁当 700円(税込760円)
シンプルな二段のり弁 500円(540円税込)
二段のり弁+おかず
デラックスのり弁 800円(870円税込)

日替り430・500円や週替わりメニューも十穀米に変更できます！！

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】		
463円 (税込500円)	白ごはん半ライス	201kcal
	白ごはん普通盛	403kcal
	白ごはん大盛り	554kcal + 50円
	十穀米半ライス	204kcal
	十穀米普通盛り	408kcal + 50円
	十穀米大盛り	561kcal + 100円

日	曜日	日替り463円(税込500円)	パワーアップ弁当！！ 500円プラス100円	日替り398円 税込430円
18	月	白身フライ&豚ひき肉とさつま揚げ炒め	手作りエビフライ	イカ野菜カツ
19	火	W杯日本代表応援メニュー 勝つぞ！コロンビア戦 とんかつ弁当	メカジキ竜田の甘酢あん	豚肉と小松菜の炒め物
20	水	旨みが凝縮！チンジャオロース	手作り塩こうじハンバーグ	ひき肉とジャガイモの カレー炒め
21	木	辛い味付けが食欲進むサバの豆板醤煮&牛肉入りサクサクコロッケ	手作りエビフライ	鶏肉とこんにやくの ピリ辛煮
22	金	肉の風味とジューシーさを感じるメンチカツ	メカジキ竜田の甘酢あん	たっぷりコーンフライ
25	月	ご飯が進む 鶏肉のコチュジャン炒め	手作り塩こうじハンバーグ	ポークビーンズ
26	火	ご飯によく合うおかずはやっぱり肉じゃが	手作りエビフライ	鶏肉とチンゲン菜の 炒め物
27	水	暑い日にはスパイシーなカレーコロッケで！！	メカジキ竜田の甘酢あん	豚肉とキャベツの オイスター炒め
28	木	さっぱり豚しゃぶサラダ	手作り塩こうじハンバーグ	豚串カツ
29	金	肉の日メニュー 具沢山トマトソースのハンバーグ	手作りエビフライ	鶏肉とインゲンの コチュジャン炒め

E:エネルギー た:タンパク質 塩:塩分

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
18	月	【ダイエットの味方。ささみは外せない】 ササミチーズフライ/ナス煮びたし/もやしとゆかりの和え物/キャベツと三つ葉のお浸し/春雨とシーフードの韓国風炒め物/つぼ漬け	E:314 た:16.9 塩:2.8	ささみは、たんぱく質が多く含まれていま す。フライを食べてもこのカロリー
19	火	【野菜満点！栄養満点！】 野菜たっぷりポークジンジャー/かぼちゃの甘煮/和風サラダ/アスパラガスの酢味噌和え/野菜とがんと煮/漬物	E:339 た:17.3 塩:2.6	ポークジンジャーは、洋食の味。生姜焼 の洋風バージョンです。
20	水	【竹輪には鉄分が豊富。疲れやすい方にオススメ】 麻婆厚揚げ/竹輪の磯辺揚げ/菜の花と油揚げの煮びたし/わかめともやしの中華サラダ/チンゲン菜のオカカ和え/キャベツの漬物	E:333 た:19.8 塩:2.6	チンゲン菜のβ-カロテンは、長時間目を 酷使するひとの優しい味方です。
21	木	【スパイシーさが食欲をそそる！】 鶏のスパイシー竜田揚げ/大根とコーンの青じそサラダ/土佐煮/小松菜の磯和え/りんごとキャベツのコールスロー	E:323 た:17.6 塩:3.5	土佐煮で、かつおのうまみを感じて ください。
22	金	【DHAで冴え過ぎちゃったらどうしよう…】 鯛の蒲焼き風/里芋田楽/蓮根の梅サラダ/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/エビとコーンの中華炒め/大根と昆布の漬物	E:328 た:21.1 塩:4.5	鯛には、DHAやEPAが多く含まれて います。脳の活性化に貢献。
25	月	【雨ニモマケズ…ピリッとキリッとこころ】 白身魚のスパイス焼き野菜ソテーのせ/蒸し鶏のサラダ/さつま芋の天ぷら/スパゲティバジル和え/ウインナーと茄子のチリソース/りんごのコンポート	E:301 た:19.7 塩:1.9	バジルには、抗菌作用が多く含まれ ています。
26	火	【豚肉のチカラで月末を乗り切る！！】 豚肉のハーブパン粉焼き/大根とキュウリのピリカラ漬け/ブロッコリーのサラダ/パプリカの金平/煮物/しらすおろし	E:321 た:16.8 塩:2.6	豚肉には、鶏肉・牛肉に比べてビタ ミンB1が豊富。疲労や倦怠感を予 防する効能が期待できます。
27	水	【赤・緑・黄色、三色揃うと見た目もかわいい】 トマト煮こみハンバーグ/チョレギサラダ/ポパイソテー/アスパラとじゃがいものチーズ焼き/レモンペッパースパゲティ/つぼ漬け	E:340 た:16.6 塩:4.3	鉄分と葉酸を同時に摂取できるほう れん草。
28	木	【カレーで新陳代謝上げちゃってください】 鯛のカレームニエル/ビーフンとエビの和え物/ひじき五目煮/白玉ぜんざい/大根と人参の柚子和え/かぶのシソ漬け	E:325 た:19.4 塩:3.2	鯛は、出世魚。また魚類の中ではカ リウムの含有量が多いのも特徴と 言えます。
29	金	【梅雨明け間近！夏バテには豚肉です】 ポークソテー和風ソース/インゲンとゴボウの胡麻辛子和え/青菜と高野豆腐の煮びたし/具沢山ビーフン/海藻とモヤシの中華サラダ/キャベツの韓国風漬物	E:322 た:20.8 塩:3.4	昔からあって、低カロリーで美味し い「高野豆腐」最近食べてますか？ 美肌にも良い成分がたっぷりありま すよ。

☆週替わり☆	6/18(月)～6/22(金)	6/25(月)～6/29(金)
台湾シリーズ 510円 税込550円	ワタルシェフの台湾再現メニュー パイコーハン 排骨飯	ワタルシェフの台湾再現メニュー パイコーハン 排骨飯
510円 税込550円 ライス付	ピリッとわさびが効いた 豚しゃぶとろろ ご飯にかけてもいける	からあげに香味ネギソースが合う ユウリンチー 油淋鶏
463円 税込500円 大盛+50円	大分名物とり天を共に とり天井 とり天4枚のせ	和食の定番メニュー サバ味噌煮 1日分のDHA・EPAが摂れます
魚510円 税込550円 ライス付	西京味噌がご飯に合う 銀鮭の西京焼	和食の定番メニュー サバ味噌煮 1日分のDHA・EPAが摂れます
冷し麺463円 税込500円	山形県の名物料理 冷たい肉そば 鶏だしスープが美味しい	胡麻の風味が香るピリ辛うどん 冷し坦坦うどん 鶏だしスープが美味しい
ふりかけおにぎり付 +70円	さっぱりスープと彩り具材 冷し中華 自家製スープが美味しい	人気の名古屋めし 台湾まぜそば ピリ辛台湾ミンチが決め手
カレー463円 税込500円 大盛+50円	タイ南部のご当地カレー マッサマンカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円 カツカレー+150円	やわらかビーフがゴロゴロ ビーフカレー
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	シンガポール チキンライス	長崎のご当地グルメ 長崎トルコライス カレーピラフ&とんかつデミソース